



ويس سراسل

الانسان .. هوالكان الوحيد الذي يستطيع أن يتقلب على اسباب ضعفه . ، وله قدرة كبيرة على مواجهة مشاكله .. وكم من ممجزات استطاع أن يحققها دغم ضعفه .. وقدم للحفي الانسسانية مخترعات باهرة . . فيفصل ارادته القوية . . وعزيمته العملية " استقلاع أن يقسدم خدمات جليله للبشرية .. ومن هؤلاء : ((لويس برايل)) .

مادا فعل برايل هذا ؟ ! تعسال معى يا صسديقي الصفير لنعرف قصسته من البداية . * ولد لويس برايل في ٤ يناير ١٨٠٩ في فرنسا .. وكان بعصل في معن والده .. وذات يسوم كان يقطع « جلدة » في المحسل فانزلقت السكين وجاءث الضربة في عينيه ففقد يصره . . وفي سنة ١٨١٩ سيافر الى باريس ليتعلم في معهد شيباب الكفوفين الذي أسسيه ال فائتين اورى " والذي اكتشميل أن الكفوف يستطيع بلمس الاصابع أن يعمرف حمروف الهجاء وكان لويس برايل في الخامسة عشرة من عمره ، عندما فكر في كتابه النوتة الموسيقية بنقسط بارزة « ست نقط على الاكثر » تتشكل وفقا لكل نقمة .. ونشر رساله عن فكرته هذه في عسام ١٨٢٩ .. ثم كتب الحسروف الإبجدية كلها بهذا المسدد من النقسط القليلة التي يختلف توزيعها او عددها في كل حرف . وهكـــدا انتشرت طريقته في جميع انحاء العالم . وفتــــع باختراعه اوسسم الطرق كي يشارك من فقسم لعمة البصر بمجهوده في خدمة المجتمع والبشرية محمود متولى

الآشار المصربية أشهر آشار العاليم

اهرام الجيزة : أحد عجماك الدلية السبع . وقد استقرق بناء الهمرع الاكبر ثلاثين عامد ، واحتاج الى ١٠٠ الف عامسل . ويصل ارتفساعه الى ١٤١ مترا ومسطحة ٢٣٣ مترا مربعا ٣ ويزن تقريبا حوالي ٢ مليون طنويعتوي على ٥٠٠٠ ٧٥٣٠٠ حجر يزن بعقه ما بين عشرة و همسالا عشر ظنا وقد اقام الهرم الاكبر خيوفو والهرم الاوسط خفرع ، والهرم الاصفر مثقرع ، صمود الأهرام " هذا البناء الشامع ولا و المام العوامل الطبيعية يحكى الأسسسانية عن عظمة وحضارة مصر ٦ وعن صلابة هذا الشعب وقدراته الخلاقة .

تمثال منحوت من الصخر عراسه راس السان ، وجسمه جسم اسد يقيع بجوار اهرام الجيسزة ، ويصل طوله الى ٧٤ متسسرا ، وادتفاعه ،٢ مترا ، وتم حفسره مباشرة في الصحر ، وبني بسين رجليه الاماميتين الا عميد لتقديم الغرابين عوكانت له دقن اكتشفت وسط الرمال عونقلت الى المتعف البريطانى

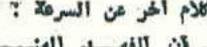
حسن تعيم



كلام أخر عن السرعة :

_ أن الفهاد الهناساني هو أسرع الحيوانات عسسموا وتقدر سرعته بحوالي ٧٠ ميلا في

شوكي آلزيل الوجسود في الشرق



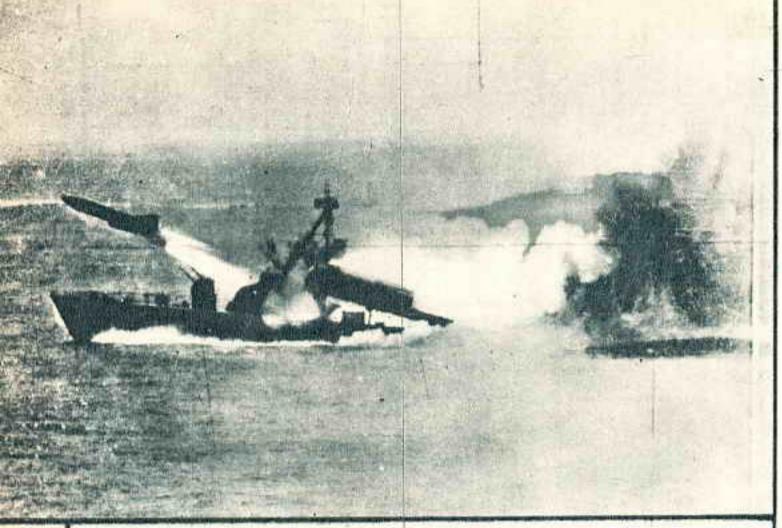
الساعة ؟ _ أن التمــامة هي أسرع الطيور الارضية لانهسا تجرى بسرعة ٣٠ ميلا في الساعة ؟ - آن « سمك أبوســيف » اسرع الاسمال في العوم، فقد تزيد سرعته على ٥٠ ميلا في الساعة . - ان طائر « الخطاف الجباي» الاقصى ، أسرع الطيور طيرانا في

الجوة لا ققد تصل سرعة طيرانه الى ٢٠٠ ميل في الساعة

وعن اجدادك المصريين القدماء . - كانوا اوَل تَنْ قسموا السنة اس ١٦٥ بوما ، وقاموا بتقسيم السنة الى ٣ فصول وليس أربعة كما هوالان .. وكان الفصل الاول هو فصل الفيضان والفصــل الثاني فصل الربيع ٣ والفصل الثالث فصل الشيئاء . وكان يوم راس السنة يلام في اول فمسل الغيضان -

في مقبرة تحتمس الثالث ملك





زواروت الطوربيد

هى مشتقة من اسسم عائلة السمك Torpediuidae .. اسستخدم لاول مرة حوالى سنة ١٨٠٠ آ وتطور الطوربيسد تطورا هائلا خلال ١٧٥ سنة من مجرد برميل محشو بالبارود الى زوارق ذات سرعة هائلة تعمل الى ١٩٦٠ كيلو مترا في الساه ، وهذه السرعة هي التي تسبب نجاح او فشل أى اشتباك بحرى .. ويشق طريقه في الماء بسرعة . و عقدة . .

ماحجم الهواء الذى نتنفسه؟

تحتاج خلایا جسمات الی غذاء متواصل بالاوکسجین، سواء "ان ذلک باللیل ام بالنهار ، وسواء اکنت مستیمظا ام نائما . وی تل مرة تنفس ، یدخل الی رئتیك الهواء المحمسل بالاوکسجین . وهناله یقسوم الدم بامتصاص الاوکسجین ، ثم یحمله الدم الی الخلایا فی کل اعضاء الجسم ، ویحتاج جسسمك الی کمیة اقل من الاوکسجین عندها تكون نلتما و زداد عند قیامك بعمل عضلی . ویستخدم العلماء جهازا یسمی مقیاس اکتنفس لقیاس کمیسات ویستخدم العلماء جهازا یسمی مقیاس اکتنفس لقیاس کمیسات الهواء التی تدخیل الی الرئتین او تخرج منهما انساء عملیة التنفس . ویمکنك ان تصسمت مثله والادوات هی ت

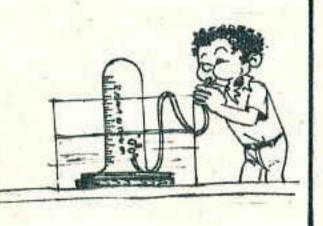
سوف تحتاج الى اناء زجاجى مدرج سعة جالون ، ومسطرة ، وحوض كبير ، وخرطسوم ، وقطعتين من الخشب .

((۱ " _ املا الاناء بالماء . وعط فتحنه بيدك . ضع الاناء مقلوبا قوق قطعتى الخشسسب داخل حوض مملوء بالماء .

((۲)" _ ادخسال احد طرفى الخرطوم في عنق الاناء .

((۳) - ادخىك احد طرقى الخرطوم في عنق الآناء .
((۳) - افتق زفير نفس كامل بحيث يمرق الخرطوم ، قس المسافة التي تحركها الماء إلى اسفل داخل الآناء . فالفراغ الموجود اعلى الماء يحتوى على هواء الزفير اثناء تنفسك نفسا واحدا .
((3) - املا الاناء مرة اخرى وضعه مقلوبا في الحوض وبداخله

الخرطوم لها سبق ، اجر بعض المتمرينات الرياضية لمدقدقائق م ((ه) - وبينمسا انت لا تزال تلهث ، دع هواء الزفير يدخسل في الخرطوم ، ثم قس المسسافة كما فعلت سابقا . لاحظ الفرق في الحسالين .. تلاحق مدى تأثير التمرين على تفسك ...



مامعنی کله

معناها عدد الاميال البحسرية التي تقطعها سفينة ما في الساعة الواحدة . والميسل البحرى = .٨٠٠ قدما ٦ آما الميل البرى = ٢٨٠٥ قدما .. وفي لفة البحسر إلامال : السقينة قطعت كداعقدة، ولا يقال : كذا عقدة في السماعة .. ومن حساب السرعة في السفينة حارث كامة العقدة Knots والتي تدل على سرعتها .. السرعة زائد الحجم الصفير . ونعود الى كلامنا عن الطوربيد او السفن المقاتلة الصغيرة .. واهم ما يميز زوارق الطوربيسد سرعتها الخطرة بالاضافه الىحجمها الصفير 6 من هنا تظهر قدرتها الهائلة على المناورة ومهساجمة السفن التي تفوقها في الحجم .. من هنا آيفيا ، هي تستخدم ق العمليات السماحلية 7 حيث تكون للسرعة أهمية قمسسوى ، وايضا يمكن استخدامها في ذرع الالفام وتجهز لاطلاق الصواديغ

محمد الساكت

مصر وجدت أول سساعة في التاريخ، الساعة الشهسية ، وهي مصروضه آلان في متحف بركين . مساحه المنوا يمرفون طريقة قياس مساحه المستطيل فياسا دقيقا ، وايضا عرفوا حسساب المثاثات وطريقة حسابها «

م أن أول من أخترع الهندسة هم المصريون آ وللبرهان على ذلك ما نراه اليوم من المسابد ذات الخطوط الهندسسية الجميلة وطريقة بنساء المضابر الكبيرة للفراعنة م

مرفت ميخائيل

أشرف الشريف يعرف من الجاني

سسيناريو: محمد معتمد الررسوم : عفف حسنى





وبنأة من وبعدائن أدار الرجل ظير جداً عن الزمزمية.



ديخفي جبش" الزمزمية تحت السياح الثنا ونزول زميله من الجانب الآخر ...







وبيتع الرجل جريجاً وبنيف بيشية - وميرب جبيث بالمسروقان ولكن القد • ديسع اشف نف انجاء الصوت ... يرتر شيئا آخر، فقد كان اشرف الشريف يقضى أجازته الأيسوعية هناك-







هواة مراسلة چه سيد عباس عشرى مدرسة تغط الاعدادية مدرسة مدرسة معلم الاعدادية المدرسة مدرسة م



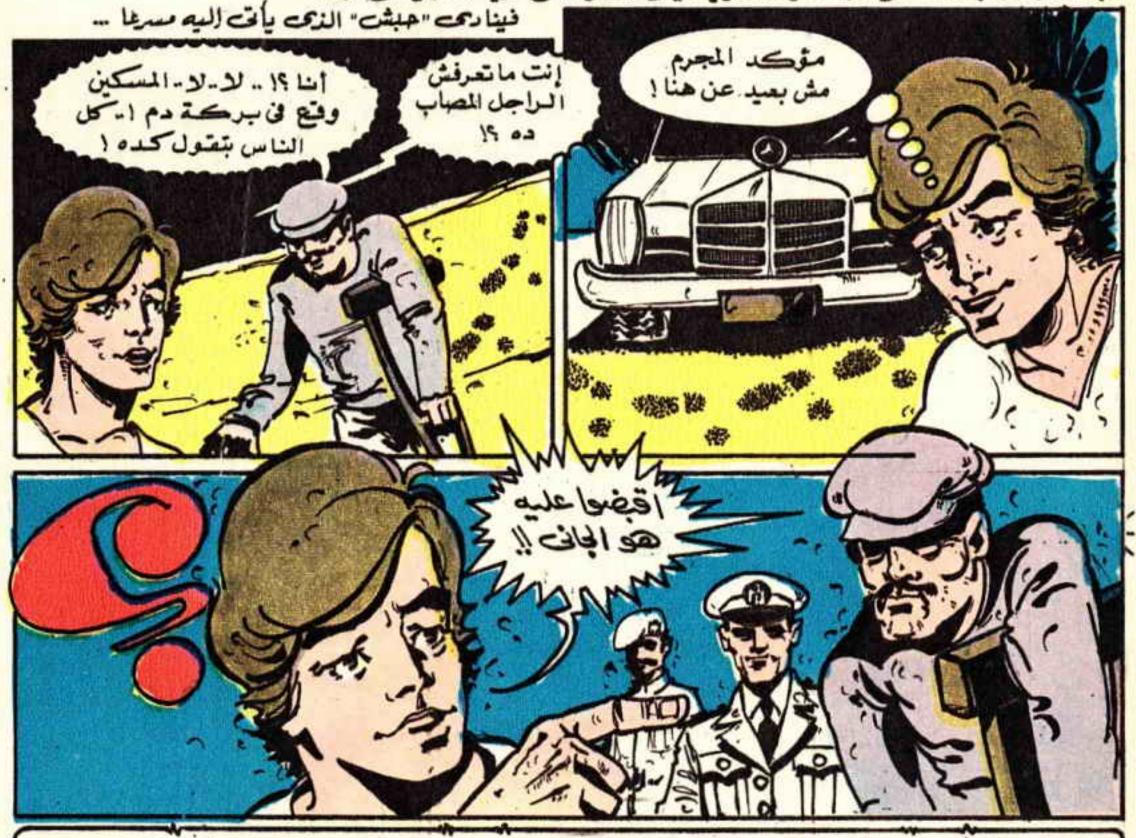
يتجمع الناس في المكان ...



ولكن المجرم ما مُما يحوم حول مكان الجريمية .. ويراتب المكان



وبعد نقل المصاب للمستشفى خلل " أشرف الشريف" يفيص المكان_ ﴿ ويلفتْ نظره شي ما ...

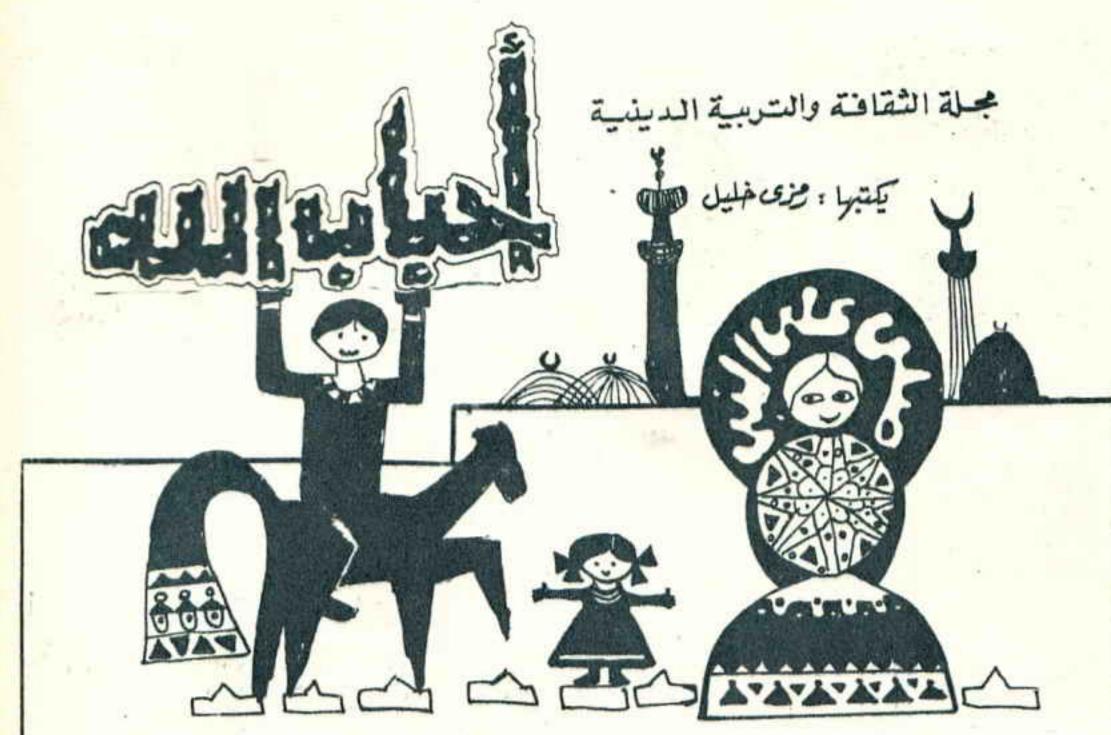


الشريف" المتاسّل؟ .. إذا لم تعرف فانتظر الحل الأحد المسّادم





ناصر عبدالجليل



هدى للناس

بسم الله الرحان الرحيم « فاذاعزمت فتوكل على الله، ان الله يحب المتوكلين » صدق الله المظيم

اى اذا عزمت على تنفيدا مرفى نفسك أو وجهزت وسائل الهمسل اللازمة للتنفيذ .. فانت عملت ما عليك .. والباقى على الله .. ويجب ان تشق فيه وحده ، وتؤمن بائه هو الذى يوفقك لانجازالممل بحب من يعتمد عليسه ويطلب عونه مسجاته .

السنبي ابن السبي

مند حوالی تلاته الاف سنة،

کان النبی داود علیه السلام یجلس
بین الناس ویعل مشاکلهم ،
وجاءه رجلیشکو صاحبه . قال:

د یانبی الله . ، ان غنم هذا
الرجل آکلت کل ما فی حقلی من
المنب فی اللیل . فاحکم لی
بالنمویض ، وحکم النبی داود
بالنمویض ، وحکم النبی داود
صاحب المنب کل الفنم تمویضا عن
زعه . ،

وكان سليمان بن داود ((٧٠٥ قرم)) حاصرا .. وكسان صبيسا ذكيا عاقلا . ق الحاديث عشرة من عمره .. قال الصبى سليمسان عمره .. قال الصبى سليمسان يا ابى .. يأخل صاحب العنب وصوفها ، وياخل صاحب الغنم ويرعاه ، حتى تنمو اشجارالهنب ويماد دلك يأخل الراعى وتشمر كما كانت قبل ان تاكلها وتشمر كما كانت قبل ان تاكلها وتشمر كما كانت قبل ان تاكلها ويرعاه ، وياخل صاحب العنب حقله .. وياخل صاحب العنب حقله ..!

واعجب داود النبى بحكمابنه سليمان .. وشكر الآله اللى المها على ابنه بالعسلم والحكمة .. وسماه :سليمان الحكيم ..وصاد سليمان فيما بعد من الانبياء .. وسجل القرآن الكريم القصة وسجل القرآن الكريم القصة لا الانبياء .. وايد حكم سليمان . وايد حكم سليمان . اما شريمة الاسلام آ اللي جاء اعد ذلك بحوالي .. ١٦ سنة ، فانها تحكم بتعويض صاحبالزرع بروع مثله أو بشمنه .. وهوشبيه بروع مثله أو بشمنه .. وهوشبيه بحكم سليمان ..

وفى القران الكريم . . ايات كثيرة تتحدث عن داود وسليمان عليهما السلام .

كعب بن لؤى

كعب . • هو الجد السابسيع للنبى صلى الله عليه وسلم . . كان بشعر شعورا قوبا بسيطر

علیه .. وهو آن النبی السدی یظهر من قریش ، سیکون مسن نسله .. وقد بشر به مسسوسی وزرادشت وعیسی بن مریم "

ولهذا طلب كعب بن لؤى من العرب الا يهاجسسروا ، حتى لا يتفرقوا في الارض . ليضمن ظهود النبى من بينهم ، وتحقق حلم كعب بن لؤى. . وجاء محمد صلى الله عليه وسلم .

الاقرع بن حابس

هو فارس جاهلی من جسابرة العرب . . اعلن اسلامه ، وبدا بتعلم اعود دینه من رسولالاسلام صلی الله علیه وسلم .

راى النبى مرة يقبل احسد الاطفال ، فتمجب . . وقال انه انجب الني عشر ولدا ، لم يقبل واحدا منهم . . اطلاقا .

وسمع النبي كلامه .. وهمو يعرف عادات العرب. وقديمته الله للهداية والخبر ..

قال له عليه السلام : « من لايرحم لايرحم "

الفالب والمفلوب

كان « سخنيس » الحسكيم سائرا في الطريق ، فشتمه احد الناس بالفاظ مؤلة . . ولكنه سكت ولم يرد عليه . . قال الناس له كيف تسكتعلى هذه الشتائم ؟ فقال : . . فالغالب فيها اسوا منالغلوب . . . فالغالب فيها اسوا منالغلوب .

لغنزيحيرالبواسيل الغنزيحيرالبواسيل المعاربية المعاربة الم

سياميد بحيبة حسين رسوم : محد قطب





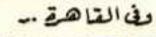




اظنت بيا والدى حضرتك لتسمع لى بقى الرجيع مصر استعد لدخول المدرسة و. ياابني ما انت طول السينة في مصر! ياابني ما انت طول السينة في مصر! اقتعد لك معانيا بومين كمان بيابني ا



وخر آيام ... اسبوعاً وراد اسبوع ...



طلبتم نسافر .. قلت موافق .. بشرط ساحد أكل بيكفينا احسن نجوع . وإذا كنت فكر إف عاندى ياسيد أحمد" باأقول لك لأ .. ولازم أتعذى كولس ا



بلاتش .. ببلاتش .. والله وحشتوني يا أصحابي مايترى سعملوا إيه دلوقت

وعلى كل حال خطوة عزبيزة .. والنفل اسبتلم أموالك على دابيرالمليم . الف جنيه وعشرة .. لكن إيه رأيك سنتظر للمسع .. الدنسا لديل ... وخطر تمشى بمبلغ كبير زى ده وحدك









وفي بيت فتريب من مكان فلفل ..

أمنا يا راحبل منتظرك علشان يسلمنى

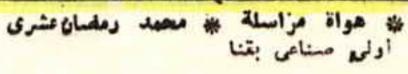
ثمن المحمول - وإنت قاعد هذا ولا

على بالك ل والله يامعلم أن السد راجع حالا

/ وتعبان وقلت المساح رساح 1

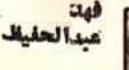




































جهواة مراسلة به فرج رجب حمزة دار الملمين بالفردقة













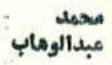
اجي سيعة . دول سيجروا وراسا ا

12

عاجبككده



























ي هواة مراسلة ب صلاح محمد على زيادة . بلقاس - دقهلية - شارع الجمهورية





. سسيساليو: سحيرعيد اللطيف عهد ريسوم: حازم

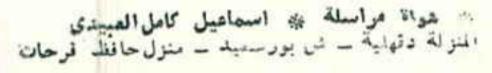


















وياضة اولبية قديمة ، ويعنبر المربون الفراعنة اول من ذاولها ،
 يستخدم فيها ثلالة الواع من السلاح عن :

الظورية ، الأبيية ، السابر . وفكرة سلاح المسافس من وفكرة سلاح الظورية هي لمساكي جزد من جلع المسافس من الرقبة حتى الوسيط ، ما عدا اللراعيين والرأس ,

وفكرة سلاح الايبيه مهماولد لس المنافس في أيجزه منجسمه وفكرة سلاح السابر هي محاولة لمن المنسافس في أي جزء من جسمه الملوى بمافي ذلك اللداعان والراس وذلك بالحد الديب وكذلك بالجالب القاطع من السلاح .

ويعتبر الظورية السمسلاح الاساس ، مديب ، ومقطى في تهايته بحيث لا يسبب اصابة . م يرتدى اللاهبون زيا واقيسا « سترة وسروال " وقناها لحماية

الراس وقفارًا ، والزى كلهبتمير باللون الابياس . ي يستخدم في السابقات الهامة جهاز كهربي يضيء عند اللمسات

لداد مبارزات السلاح شيش على حلبة من الخشب او المطاط ب أما السلاح فطولة حوالي ١١٠ سم ووزنه . . هجم، ويصنع من الصلب الرن ويتكون من :

١ -النصل :ويصنعمنالعثب المن بحيث بنثني حوالي ٧ سير

ب - الواقل : وهو قطعة من الالومنيوم السميك ، وقطره ١٢

ح ـ اللبضة : وهي خشبية مكسوة بالدوبار وطولها ١٨ سم. د المسامولة : وهيلتثبيت اجزاه السلاح كلموطولها فرمسم. ه _ اللبابة: وهي كهربالية لتسجيل اللمسات الصنعيعة . على ماريات السسلام شيش دليس وادبعة قضاة اولارئيس صوت ونصفه واكل قاض صوت واحد ولارئيس والقضاة اماكسن

معينة اراقبة البارزة . ى تحسب _ صحة اللمسة تبعا لإشارة الجهاز ، وتبعا لمسعد اللمسات يتحدد المتتمر منالهزوم

احمد الشتواني



من هدد اللاعب ١١١١

 واحد من احسن لاعبى الكرة فيمصرة بطلق عليه « جوكر الملاعب » اسمر ، جسمه نحيل وقصير ، صاحب مهارات فسلة ، يجيد ضربات الرأس رغمقصر قامته، ويمتاز بدقة وحلاوة التمريرات القاتلة ، يلمسب ل الدفاع ليسمد الثقيرات ، ويلمب في الوسط ليمثلك زمام الملعب ، وبلعسب مهاجما لانقاد الموقف ، فاز بلقب احسس لاهب في مصر .. فهل عرفته 1 . الا عرفت الحل ابعث به الى مجلــة

سمير ، وهذه الجوائز في انتظارك : ا - مضرب بحر - ٢ نظارة بحر - ٢ بطارية -) - قلم حبر - ٥ - هارمونيكا - ٦ - لعبة التصار الجيش - ٧ -شطرنع كرة القدم _ ٨ ، ١ _ رواية وحكاية _ . ١٠ ١١ ـ حكايتان ـ ١٢ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٥ ١٦ ، گيس هدايا سمير ــ ١٧ ، ١٨ ،

١١ ، ١٠ ، _ مجموعة طوابع

اخر موهد لتلقى الحلول الصحيحة ٨/٣١ الشروط : قص كوبون السابقة وابعث به مع الحل الى مجلة سمير ١٦ ش محمد عز العرب القاهرة ، وتنشر اسماءالفائزين بوم ١٤/١/١٤ اكتب على الظرف مسابقة سمير الرياضية ١١ من هذا اللاعب رقم ١٢ »

مسدالسة ذهبية

اسمها فرونيك ٠٠

وهي قرنسية الاصل ٠٠ ووزنها ٥٦ كيلو جراما ، وطولها ١٧٠سم ١٠٠ اكتشفت فيها اسرتها هذه الموهبة وهي في العاشرة ٠٠ فتعهدتها بالرعاية ، وساعدتها على النمو ، وشجع الوالدان ابنتهما على التدريب المستمر . أملها أن تصبح في شهرة و شيلا ، اشهر مغنية فرنسية وفي رايها أن الرياضة يمكن أن تحقق الشهرة والمحمد مثل الغن تماما ٠٠ فهي أيضا فن التناسق في الجسم

اسعه ایشیل دوجسوی ۱ بطل الدراجات البطسيارية ا الرشح لبطولة العالم لا ينزل بن فوق دراجته .. ويعتبرها من عو استقاله ويقسول : أنا لا اعاملها كالة ۽ فهي التي لحملني س نصر الى تصر ومن بطبولة

والبطل له جمهسور عربض من لشباب ء اطلقوا طيه لقبا بمتز له : الأمير الصلح بي ويحمي عن سدنتوافيم شديده وايفنا بثقةه

اسمى ميشيل دوجرى ٠٠ لقبي ٠٠ الامر المنفر ٥٠ مولود بعديشية مولتريل في ٢١ أبريل ١٩٥٠ ١١٠٠ أولي

🔵 اهم ساق ازت به ۱ _ السنتا لمبة حقل ٠٠ وقولاي

وسعتا حتى لا تقع - • والا لا الكر في ماذا سحدت ، الله وصات ال ما يسموله مرحلة القدان الاحساس

🐨 فيم المكر والت على خط to fields, we were a set with all حتى اسل أفي الهدف ، في أمان، وأحقق الانتساد ،

🕳 هل تنبع تدريبات معينة ؟

 هل تعتلی بدراجتك بتفسك!! س طبعاء أنا تعيش معا دائمان.

- طيما - فالسياق منسب حدا لليضة اليد ٠٠ والعراوب والرقبة ود وبرحق الاهصاب و، والله اهارس وباشة المشى ٠٠ ورقع الاتقال ... وأخذ حيامات سارنا لانها شرورية

النا لكون جسما واحدا في البطولات ٠٠ دالما ندور بيننا حوارة وعندما

الون في مقدمة مساقي احدثها ١٠٠ ٧ الله يامويون لابة أن لتنصر سويا ١٠ اللّ الأمر ١٠ وألت الأميرة ١١٠٠

🕥 هل حدلت لك حوادث ٢ طبعا ١٠٠ أن الكسود في أجسام الإيطال ١٠٠ وسيسة ١٠٠ مثل ثلاث سنوات کر ان الالة شارع ، ، وفي سباق ماجني في العام الماضي، ، سقطت ۱۰ وحرق لداهی ۱

🕥 كلمتي عن صديقتك. . اقصد دراجتك البخارية ا ب الها كلمة جدا . ، موازع هارلی ۱۰ تعنها ۱۰۰۰۰۰ فرنگ د ووارتها ١٠٠ كجم ، وسرعتها ١٠٠ كيار

🕥 مدفات ... او حلوال آ _ بطولة المالو • بطولة المالم ٠٠ يطولة النالم

والمثن زيارة يبد مصر

لاهب القر ... وكان من المقروش أن يحقر لامبون بابانيون للاشتراك ق البطولة ولكنهم لم يحضروا، والداعثم

> ● من هو بطلك اللفسل ا يلا فلك الحسر - ، انستركت منه في بطولة النساء، اله يملك حبرة ١٥ عاما ١٠ وبعلك العبلانة والارادة وأحسن الدواجات وهذا

بكفي جدا لبطولة العالم . 🖝 عل فارت ل الاشتراف ق سباقات سیارات آ ـ افكر في خلا ٠٠ وســيحاث

لو حضروا بما كان سيحدث ١٠ توانه

طلوب حقا كبر لتستمر أي بطسولة

٢٤ سامة كاملة بدون أن بحدث ألك

Land of the 🔵 والحوادث ٫ هل تخياف

_ النا مثل البيلوان اللي يسير على الحبل .. ولعمل كل ما لي

۱۷۰ سم ۱ وولئي ۲۵ کچم .

بالركز الاول في مسابقة الكاس اللعبية عام ١٩٦٦ كان ضربة حظ ٠٠ لغي البداية اشتركت مسينادلة بدلا من



ردوا عليتسا به ايوه مه مين ديتكلم ١٤.

- انا محمد الكاوى

بر اهلا يا بعلل .. احتا مجلة ((سيمبر ال

سر اهلا وسیملا . اخیرا افتکرتم بطل غیر کروی .

ابدا والله .. انت دائما على بالنا ، ولكن اعلرنا. و فنعن المتنا ، فنعن المتنا ، فنعن المتنا ، فنعن المتنا ، فنعن وقراء سمر طلبوا ان يلتقوا بك. - انا تحت أمركم ، وتحت امر مجلة سمر .

ــ قال لي يا محمد .. انت

موظف والاطالب ؟ - اناطالب بكلية الالسن . .

اللغة الانجليزية الكعلاقة

بهمهد ديني . .

- لا ٠٠ لكن والدى هـــو مؤذن مسجد السيد البدوى .

- ممكن تحكى لئسا عن بداية بطولاتك بالنسبة لرياضة كمسال الاجسام ?.

- آول بط ولاي العالمية بدأت من سنة ١٩٧٢ . كانت في شهر نوقمبر عام ١٩٧٢ ويومها فزت بالمركز الثالث في بط ولة العالم من بين ٣٩ بطلا بمثلونه وولة وكان الاول البطل الباباني «كينشي سوميتو» والثاني «مايني» من بلجيكا و

ساو سمحت لنا یا محمد.. شویة معلومات اجتماعیة ..یعنی مولود سنة کام وفین ؟

- أنا من مواليد طنطا ، بتاريخ ٢٩ أغسطس ١٩٥٣ • أول ما لعبت كمال اجسام كان فى دادى السكة الحديد بطنطا ، ودهكان عام ١٩٦٧ • وبعد سنتين استطمت الفوز ببطولة القرية • وفي العام الثاني أحرزت بطولة الجمهورية النائسين الم فوت ببطولة الجمهورية

قحت ١٨ سنة عام ١٩٧١ والثاني في بطولة الجمهورية للدرجسية

الاولى المن بطل الطول القصير.. فهل لنا ان نعرف مقياس الطول مندله 2 ...

کیلو . طولی ۱۹۳ سم عووزنی ۸۳ کیلو .

ما زلت تلعب باسسم نادیك القدیم ؟ .

- لا ٠٠ فيعد حصولي عملي الثانوية العامة حضرت للقاهمرة للالتحاق بمعهد الالسن، وسجلت السعى في نادى هيليوبوليس

- ما هي بطولاتك الاخيرة ؟

- في عام ١٩٧٤ احرزت المركز
الثاني في بطولة المالم التي اقبعت
في ابطاليا ؛ وبعدها حصلت على
المركز الاول في بطولة البحر الابيض
المتوسط والشرق الاوسط التي

- قل لي يامحمد . . ما هي اكلتك المفصلة ؟

م أيوه يا سسيدى ١٠٠٠ ازا اعشق اللحوم ، وعلى شرط انتكون بكميات ضخعة ١٠٠٠ فتدريب كمال الاجسام ١٠٠٠ تدريب قاس شديد، بحتاج الى كميات هائلة من الأكل بعنى في الافطار لابد اكسل اكثر من ١٠ بيضات ١٠٠٠ و ٢ كوب فين ١٠ وبعض الفاكهة .

المشاء . ؟ المشاء . ؟

- احاول آن يكون العشد...! خفيفا ٠٠ يعنى مثلا ٢/١ كيل ــ و لحم ٠٠ وطبق سلاطة خضراء ٠٠ وكيلو ونصف فاكهــة وكيلو او كيلو ونصف فاكهــة ٠٠ وكوب لبن دافيء

ماوزين مده ثالثة ؟
 لا د، أمّا متشكر يامجمد.
 العقو ١٠ وتحياتي لقراء
مجلة سمير ١٠٠

بريد الرباضة

الزمالات • • والكاس بمناسبة فوز فسريق الزمالات بالكاس ـ نرجو نشر صورة له . عماد احمد مالك ـ المنصورة صديتي عماد . .

واضح جدا انك زملكاوى .. فمبروك عليكم الكاس ، وقد نشر سمبر صورة لفسريق الزمالك في العدد ١٦٨ الصادي بتاريخ ١٦ _ ٣ _ ١٦٧٥ _ ومعمدا ، وعلشان خاطر عبون الزملكاوية سسنلبي رغبتك معالموسم إلرياضي القادم.

الاسماعيلي

ليس هناك مستندات لسكى تقبل بأى ناد سوى انك تجيد اللعبة التى ترغب الاشتراك فيها ، كذلك تكون على مستوى اخلاقى معتال ، تقدم للنادى الاسماعيلى بالاسسماعيلية ، مع تمنيساني لك بالتوفيق ،

همسة عتاب

محمد سید بدوی اول الناششن فی رمی

اول الناشئين في رمى الجسلة والقرص في مصر ما،

صديقي البطل محمد ...
اشكرك على اهتمسامك ،
وعشابك على العين والسراس ،
ولكننا نقدم كل شيء عن الرياضة،
ونشرنا عن العاب القوى مند اسابيع
قلبلة ، تابع اكثر يا محمد من
جانبك ، ومن جانبنا نحاول تغطية
كل الاشطة الرياضية، مثلا «الو»
هذا الاسبوع مع بطل كعسال
الجسام ، وبهمني ان توافيني
باخبارك وتشاطك الرياضي ...
وأنا في الانتظان .

الباك وارد

ارجو شرح لعبة ((البالا وارد))
مع توضيحها بالصور ، وهلطاهر
الشيخ يجيد لعبة البالا وارد ؟
محمود عبد اللطيف ـ طهطا

صديقى محمود ..
الباك وارد أو «دبل كيك»
بجيدها اللاعب بالتدريب العملى،
وشرحها لا يفيدك كثيرا ، وسوف
تجرب ، وأشهر من لعب الباك

تهنه واعتزال في قمة المجد!

سينا ربيو ، محمد مصوطفى الجيلى رسوم: لنبين



































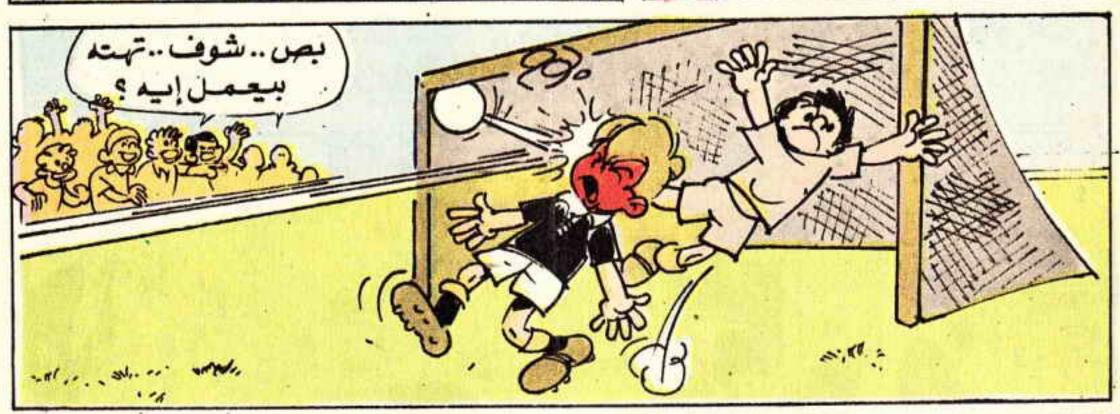


به هواة مراسلة به محمد عثمان احمد قوصى سه مصنع سكر قوص - طرف والده







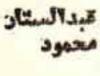














معدوات





للسارالعالمه ريى إيرچيه



مغامرات شمتم وهادولك : وكنزالقرصان الأحم



الإياأستناذ "سيرحيل



احكن تتفتيح على

ا مسرود .. ا تعنیسل ا















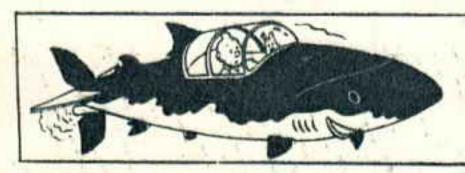








قرد ‹‹دم تم ١١ وصديقه الكابتن ‹‹ هادوك ١١١ليعث عن كنز القرصان . الاحمر ، وقبل أن يبعر الصديقان عرض عليهما الاستاذ « برجل » _ وهو عالم سمعه تقيل عواصة حديدة ، اخترعها ليستعينا بها في رحلتهما ، وبينما كان ((برجل)) يجرب المواصة ، حدث انفجار









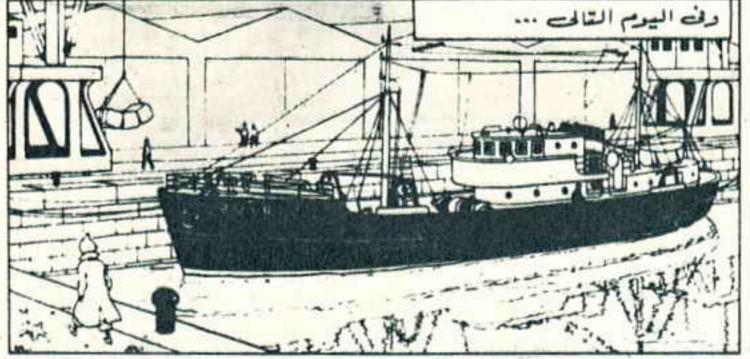


















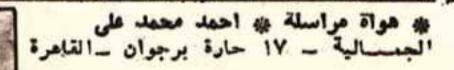




حسام الدين



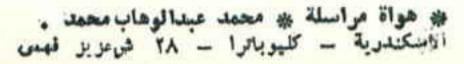
























لكل من الابيض والاسود ٨ قطع .
بلعب الابيض ، ويميت في نقلتين .
عند تهديد ملك الخصم مباشرة ب ((كش ملك)) ، تسرع اليه قواته لتدافع
عنه بارواحها ، فتحتل مواقع قدتكون سببا في قطع الطريق عليه اثناء هروبه
فيموت بوسيلة أخرى .
اذا لم تعرف حل اللفز . والحل بالقلوب .



عزبرتي أختى وابنى

ستمام بالمنواكه

ا لمقادير :

معامة وتطع صغيرة من الحوخ .. والكمثرى ممامة وتطع صغيرة من الحوخ .. والكمثرى .. دامرام سكر معنب + ١٠٠ جرام سكر ملعقبًا يه من عصيرالغراولة ممزوجة بقطرات من الليمون

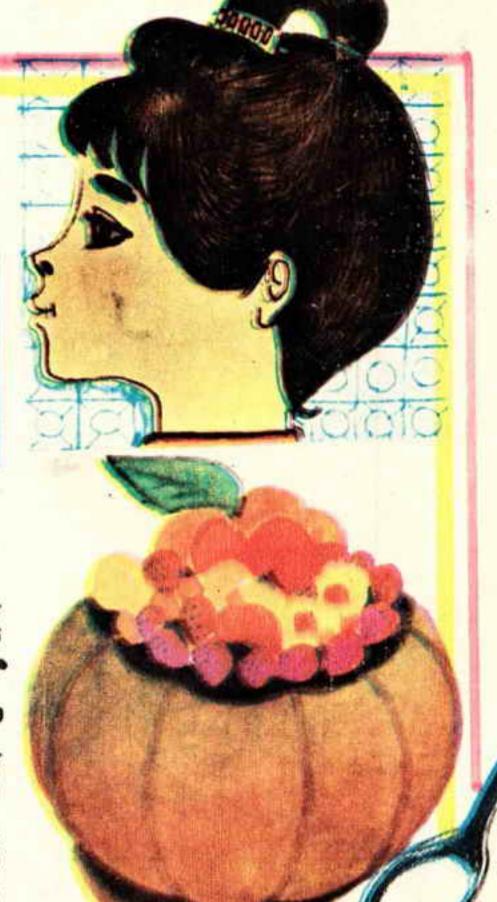
أننت والعطود:

بماذا يذكرك الاصدقام عندما تبتعدين عنهم ؟! .
انهم لا ينسون دالعت عطرك . ايفسا هي التي السبقك الى المكان السدى تدخلينه . من هنا اكتشاف انوع العطر الذي يناسبك مهم , ويهمني اقول لك في هذه السالة :

واحد .

به لا تضعیه خلف الاذن کما یحدث عادة ، فغی هذا الکان بالذات تکثر الاقرازات الدهنیة و تختلط برانحسة العطر و تفسده ، و افغسل مکان طیات الید .

به احتفظی بعطرك فی شنطة بدك " فالعطب بيس الله المطبع مديقا للفتاة ، ومع الايام يصبح جزءا من معالم شخصيتك وبشكل عام في سبنك افضل الانواع : ماء الكولونيا الناعمة الهادئة ، وأن يكون حمامك يوميا .



قبل أن تمر الاجازة يمكنك تنفيذ لوحسة فنية جميلة .. الفرز المستعملة هي غسرزة المستعملة المنتفعة على غسرزة السلسلة ، ايضا غرزة الحشو يمكن أن تؤدي ذات النتيجة ، والالوان يمكنك تغييرها حسب المصور المعرف دومتي لا يفسيع مجهودك ، استعملي خيوطًا ذأت الوان ثابته مثل P.M



















سحر محمود بندرالقيصل



احمد فرت



عالة ابراهيم



هویدا درویش

لمتاء الأصدقاء

سشاعرات المستقبل

سامادة غامرة شمرت بها وانا اقرا بريد هذا الاسبوع.!

نسبة كبيرة من الخطابات كلهاشمر آ وباقلام البنات .. وكم اتحمس لهن واحب ان يزاحمان الاولاد في كل مجال ويثبتن وجودهن .

اشمار صادقة .. جيالة المستوى ، تتفنى لكل شيء .. للنصر .. وللقناة .. وفلسطين .. وللعمال .. للام .. ولكل المائى الجميلة في حياتلال .. سمير ايضا، كان له نصيب .

اشكركن .. واقول: لقدكسبتن الجولة .. ولذلك فقد اطلقت على الباب في هذا المسلدد المائرات المسادة وبحماس في انتظار انتاج البنات .



IKAL

و انها جبيلة .، ولكنهسا

رایت املا .. فی عینیها .. فسالتها فاشارت الیه .

غادر یحمل ولیدها بین بدیه ومجری مائی . . بفصسل بینه

فعزمت أن أمسيح دممها وأعيد لاحضائها وليدها كأن الفادر قد تحصن فيحصن عبد

وكان يلهو .. فاليوم عنده يوم عيد

فنزت الى الجرى وعبرته

.. واتتصرنا .. وعادت لنا سينا ..

ومستحت الديمه من عين الام الحزيثة

انها مصر .. امنا الامينه .. انها مازالت جميلة .. وام تعد حزينة .

حنان حسن عرفه - الاسكندرية

بلدي

الارض لو عطشت نرویها وبلدنا .. بالروح نحمیها غالیه علینا .. زی عنینا منینا دولة الله محمد (بو العلا دولة الامارات

عودة الحياة

♦ مبروك لكل عربى • ، مبروك لكل مصرى
 مبروك في آى مكان • ، مبروك في كل زمان

ف کل زمان مبروك يا قناه ... عـــودة الحياه

سلوی سید محمد _ شبرا حردا القناة

حفرتاها وعرقنبا فوق
 الجباه

وحردناها من آعداء الحياه وحردناها .. حردتا القذاه طردناهم .. طردنا الفطاة .. مالة سعد _ اسكندرية حنوب الفجر

اللين سلام من قابي للعمال دول احلى غنوة .. تتقسنى بالوال

دول جنودنا لبع الامال

بهمتهم انتاجنا بزید مع کل فجر جدید ... امل باسمین قرمن - بیلا

عائدون

عا شباب فلسسطين . . يا امل المائدين بعود الحياة بعود الحياة واشوقكم متحدين . . فسسد المتدين ونحر فلسطة من المناة

وتحرر فلسطين.. من الخونة الظالين اعداء الدنيا والدين

سلوی عبد الرحیم - طنطا عامصر

الأمل بلدى بلد العمل ... بلد الأمل بعد العمه والسلام

بعد الحبه والسلام منصوره دايماً بالإيمان الت الميه للعطشان الت النسمه للعران الت الفله في الاغصان الت الفله في الاغصان لا اقرب يزداد حبى ومهما آبعد يزداد اكتر يا مصر يا غاليه . . دايمسا

اكرام عبد العزيز - شبرا

كالت الكرة في الدائرة رقم (()) ، الف سروك الاصحابي الفائرين :
هشام ميلاد ((شهبليون)) مفرابه بنج وهبرفارق معهد ((حدائق القبة)) نظارة بحر آ
جمال خليفة ((الوايلية)) دومينو ، أشرف السيد ((عابدين)) بطارية آ ابراهيم حسن
((مصر الجديدة)) هارمونيكا ، عبد الحميد حلمي ((بلطيم)) سلسلة بكاتينة آ صفوت
فتح اله ((منشية المصرى)) لعبة انتصبار الجيش ، شريف السبيد ((عين الصية))
شطرنج كرة القدم آكل من رضا حامد ((قلين)) عصام محمد ((الحلة الكبرى)) راوية وحكاية
كل من أحمد مصطفى ((منوف)) ، مصطفى عبد الحميد ((ميت غمر)) آ ابراهيم مصطفى
((اسوان)) حكايتان ، كل من عادل أحميد ((بهتيم)) آ على محمد الصافى ((الحلمية)) حمال محمد ((شبرا بهمر)) نبيسال عربي ((عالجين)) آ ياسين يوسف بلب اللوق))
السامة سيد ((شبرا بهمر)) نبيسال عربي ((عالجدين)) آ ياسين يوسف بلب اللوق))

والى لقاء سميد مع الفائزين في الاسبوع القادم .

الفائزون في مسابقة أين الكرة أين الكرة



بر اهيم محمد





asle assoc



على محمد









معدمد سلامة



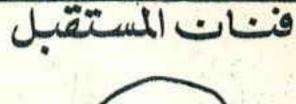


مروان احمد



النحيار





شرين سماحة



باسل ـ بريشة الصديق / محمد على _ القاهرة



القاب لمشاهير في التاريخ الشيخ الرئيس : ابن سيناء سيف الله : خالد بن الوليد المعلم الاول: ارسطو ثعلب الصحراء: روميل ذو القروح : امرؤ القيس المعلم الثاني : الفارابي حجة الاسلام: الامام الفزالي محرد المبيد : ابراهام لنكولن الخنساء : تماضر بنت عمرو ابن الشريد

الامام الاعظم : أبو حنيفة استاذ الجيل : احمدلطفي السيد عميد الادب المربى : د. طه حسرن

لدغ النحل

لبت للعلماء صدق ماكان يقال من أن النحل لا يلدغ الا اللين يخافون منه " فقد تبنان الخالف تطلق احدى غدده مادة الاورنالين وهي ذات رائحة تثير النحل . وفي الصين حيوانات تشرها رائحسة الرجل الابيض ، فاذا اقترب منها فزعت ، ولكنها لاتخشى المواطن

معصمد الساكت

قصية منشل من السودات

اخدم بالخمسة وحاسسب البطال » ه

هذا المثل يدءو الى الكسب بالممل الشريف ولو كان عملا مؤقتا أو بسيطا » .

يطالب هذا المثل ألمرء أن يعمل ولو بمكافاة رقليلة ، بالخمسة، وهي فيحساب العملة في يامزمان تسبياوي ملياما وربع مايسم _ اما البطال الذي لا عمـــل له ، قهو يستحق ااؤاخسسلة والمحاسبة لانه عالة على غره. ويقال ايضا: ارقد نهينك وقم نمينك ، فالمرء الذي يرقد بلأ عمل يتعرض للهوان ، والسدى بكسب بعرقه وجهده يلقى كل معوثة ومساعدة . وانت تصرف إن الإسلام يعتبر العمل عبادة ، يظهر ذلك من قول عمر لصحابي انقطع للعبادة في السبعد، واخوه يعوله قال: ((اخوك اعب منك)). فاروق عباس هارون

حل أشرف الشريف

الحل ; لاحظ اشرف ان الرتب الموضوعة على كتف الضــابط المزيف موضوعة خطأ فقد وضسع النسر للخارج والنجمة للداخسل .. والمفروض ان تكون النجـوم للخارج والنسر للداخل . .



محمد زكريا

مشاماشه

كنت اسسير انا وزملائي في شارعنا وفجاة ، وقع رجل كان يسم بالقرب منا ، وظلل ينزف بشسدة من انفسه .. ولكنى اسرعت الى اقسسرب تليفون واتصلت بسيارة الاسماف التي وصلت وحملت الرجل الي الستشفي ..

فحمدت الله على اتنى انقلت هذا الرجل . . وتعرقت فالوقت الناسب . .

الصديق / عماد عجبان عبدالسيح - طما - شارع الشهداء منزل وليم جين - الدور الرابع فوق ورشة البلاط

سال عمر بن سسمه بن ابی وقاص والده : كيف اطلب الفني؟ فلجاب الوالد: يابني اذا طلبت الفنى فاطلبه بالقناعة ، فانلم تكن لك قناعة فليس يفنيك مال



فيمة الإنسراك السنوى - ٥١ عددا - ق جدووريه مصر العربية وبلاد انتفادى البسسريد العرس والافراعي . ٢٥٠ فرشا صاعا .. ل ساز أحاء العالم ١٢ دولارا او ٥ جنيهات استرلسته - والعيمه سدد معدما لعسم الاشتراكات بدار الهلال - ل جمهوريه مصر العربية والبسودان معواله بريدية - ل المعانج سيبك معرل لام اطلاء باليريد العادى ونصاف رسوم الجسسريد الجوى والمسجل على الاسعار المحددة متدالطاب

وهيبساب



















